

# ཉིན་རྒྱུ་ཆོས་རིག་ཤེས་བྱ་ཆུང་བ།

དེབ་དང་པོ།

མཆོ་ཤོན་ལི་དཔངས་དཔེ་སྤྲུལ་ཁང་།



ཉིན་གུན་ཚན་རིག་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་ལ།

དེས་དང་པོ།

ཁོ་ཚོས་ཞིང་ཆེན་ཚན་རིག་ལ་གཙུག་པོ་བྱས་པ་དང་པོ་ཡིན་པ་ལ།

日常科学小常识  
第一集  
青海省科学技术协会編

※

青海人民出版社出版  
青海西宁新生印刷厂印刷 青海省新华书店发行  
※

开本787×1092毫米 1/32 · 印張 1  $\frac{1}{4}$

1960年7月第1版 1960年7月第1次印刷

印数：1——1,080

※

統一书号：M 15097·59

定 价：（2）0.13元

## ཚུམ་པ་པོའི་གཏམ།

སྒོ་ག་མཁུན་ནམས་ལ་སྨྱིར་བ་ཏང་གི་ཚན་རིག་གེས་བྱ་གེ་ལ་སྨྱེ་འཇུག་པ་འི་  
ཆེད་དུ། ང་ཚོས་“ཉིན་རྒྱན་ཚན་རིག་གེས་བྱ་རྒྱུ་ལ་”ཞེས་པ་འི་དཔེ་རྒྱུ་  
འདི་ཚུམ་པ་པོའི་གཏམ།

དེ་ལ་རྒྱུ་འདི་འི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་ཆེ་བ་ནི། ཞིང་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཚན་རིག་ལག་  
ཅུལ་མཐུན་ཆོག་སྤྱིས་པ་རྒྱན་པ་འི་ཚན་རིག་གི་གསལ་ར་འཇུར་རྒྱུ་ལ་དང་།  
གོ་སྨྲ་པ་འི་ཚན་རིག་དུས་དེ་ལ་སྤྱི་ཆོག་སེལ་ལས་འདམས་པ་ཡིན། འདམ་སྒྲིག་  
བྱས་རྗེས་སྨྲ་བ་ཚོས་ཚུམ་པོ་གི་ནང་དོན་དང་ཡིག་ཚུགས་སྨྲ་དག་སྒྲིག་དང་།  
ཆོག་ལ་མཛེས་རྒྱན་རྒྱུ་ལ་ཟད་བྱས་ཤིང་། གནད་གཞི་འགའ་ཞིག་ལ་འད་  
དག་པ་ཅོས་རྒྱུ་ལ་ཟད་བྱས།

དེ་ལ་རྒྱུ་འདི་འི་ནང་དུ་བཞུགས་པ་འི་ཚུམ་པོ་གི་སྤྱི་ཆེད་གོ་སྨྲ་བ་ཡིན་  
གཤིས། མཐོ་རིམ་སྒོ་བ་རྒྱུ་གི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆེད་ཐོན་པ་འི་སྒོ་ག་མཁུན་  
ཆེད་མས་ཏ་གོ་སྨྲ་བ་རྒྱུ་འདི།

དཀར་ཆག

- [illegible]

- བསེལ་ཚོད་ལྷོག་མ་ཟ་ཚེ་གཙང་སྒྲུལ་མ་ཉམ་པར་འཛོག་དགོས། ..... (27)
- འབྲས་བྱུག་པ་སྒྲེལ་ན་མེ་གཏོང་མི་དགོས། ..... (28)
- ཟ་མ་མ་ཐོས་ཤོང་ཆུ་ཁོལ་འཁྱུང་ན་ཐན་པ་ཞེ་ཡོད། ..... (29)
- ཟས་ཀྱི་ཐོན་གཞུག་ལ་ལུས་སྟོབས་ཀྱི་ངལ་ཚོལ་ལྷེ་མོ་བྱེད་མི་འོས་ ..... (30)
- སྒྲུན་མོང་གི་སྒྱུར་མ་བཞེས་སྟོང་བྱས་ན་ཐན་པ་མང། ..... (31)
- ར་འཁྱུངས་ན་གཞོད་པ་ཞེ་ཡོད། ..... (32)
- ཆང་འཁྱུང་བ་བཟད་པ། ..... (33)
- དེན་ཉན་ཐོས་ན་ལོ་བས་རྒྱ་ཞེ་དེ། ..... (34)

## ནས་ཕྱི་ལོ་ཟས་བཅུད།

ང་ཚོས་ཁ་ཟས་ཟ་ཆོ། འབྲས་དང་བག་སྤྱེའམ་ཡང་ན་ནས་སྤྱེ་གང་ཟ་  
ཅུང་། གཙོ་པོ་ནི་དེར་འདྲེས་ཡོད་པ་ལི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་རྒྱ་བ་འཛིབ་ལེན་དང་  
ལེད་སྤྱོད་ཕྱེད་པ་དེ་ཡིན། ཟས་བཅུད་ཀྱི་རྒྱ་བ་གཙོ་པོ་ནི། མངར་ཆ་  
དང་སྒོང་མྱི་དཀར་པོ། ཆོལ། གཏེར་དངོས་རྒྱ་བ། ལྷན་ཕྱིན་སོ་  
སོ་གསུམ་རིགས་འགའ་ཞིག་ཡོད། གལ་ཏེ་ཟས་བཅུད་དེ་དག་མེད་ན། ང་  
ཚོས་ལྷན་ཕྱིན་པས་ཉམས་པ་དང་མེད་ལྷན་མེད་པར་འཁྱུར་བར་མ་ཟད། ད་  
ཅུང་ན་ཆ་ཆ་བས་ཆེན་སྒྲ་ཆོག་སའཁྱུང་བ་དང་ཟ་ན་འཆི་པར་འཁྱུར།

ནས་སྤྱེའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐར་ཐུག་ན་མཐོ་དམན་རི་ཙམ་ཡོད་  
ཅེན། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཁྱུང་དབྱང་འཕྲོད་བརྟེན་བརྟག་དབྱང་ཁང་གིས་བཀོད་  
པ་ལི་“ཟས་རིགས་ཁྱུང་ཆ་ལི་རེ་ལུ་ཕྱིག་”གཞིར་བཟུང་ནས་འབྲས་དང་བག་སྤྱེ།  
ནས་སྤྱེའི་ཟས་བཅུད་གཤེབ་བཟུང་ཕྱེད་པ་གཤམ་གསལ་གྱི་འདི་ལྟར།

མང་དང་པོ་ནི་མངར་ཆ་གཤེབ་སའཔ། འབྲས་ཀྱི་འདུས་ཆ་དེ་ནི་བརྒྱ་ཆ་  
དོན་རྒྱུག་དང་། བག་སྤྱེ་ལ་བརྒྱ་ཆ་དོན་ལྔ་དང་། ནས་སྤྱེ་ལ་བརྒྱ་ཆ་དོན་  
གསུམ་ཡིན། ནས་སྤྱེའི་མངར་ཆ་འབྲས་དང་བག་སྤྱེ་ལས་ཐོ་མ་ལྷུང་ཟད་  
ཅུང་།

མང་གཉིས་པ་ནི་སྒོང་མྱི་དཀར་པོ་གཤེབ་སའཔ། འབྲས་ཀྱི་འདུས་ཆ་དེ་  
ནི་བརྒྱ་ཆ་བཅུད་དང་། བག་སྤྱེ་ལ་བརྒྱ་ཆ་དབྱུང་དང་ཆ་ཤས་དགུ། ནས་

གྱི་ལ་བརྒྱུ་ཆ་བརྩུག་ཉིས་ཡིན།      ན་ས་ཕྱེ་ལི་ཚོལ་གྱི་དཀར་པོ་འབྲས་དང་བག་  
 ཕྱི་ལས་ལྷག་པར་མང་།

ཡང་གསུམ་པ་ནི་ཚོལ་གཤིབས་པ།      འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཐུབ་ཆ་ལི་ནང་དུ་  
 ཚོལ་གྱི་རྩས་པ་དེ་འབྲ་གལ་མི་ཆེ་བས།      འདུས་ཚད་པལ་ཆེར་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།  
 འོན་ཀྱང་གཤིབ་བསྐྱར་ཞིག་གྱེད་དགོས་ན།      འབྲས་ཁེ་བརྒྱ་རེར་(ཁྱི་ལ་  
 གང་ཁེ་ལྷ་བརྒྱ་ཡིད།) འདུས་ཚད་ནི་ཁེ་1.4 དང་།      བག་ཕྱེ་ནི་ཁེ་1.8  
 ན་ས་ཕྱེ་ཁེ་2.2 ཡིན།      དེར་བསྐྱས་ན་ན་ས་ཕྱེ་ལི་ཚོལ་གྱི་འདུས་ཚད་འབྲས་  
 དང་བག་ཕྱེ་ལས་མང་།

ཡང་བཞི་བ་ནི་གཏིར་དངོས་རྒྱ་བ་གཤིབས་པ།      འབྲས་ཁེ་བརྒྱ་རེར་  
 གེ་ཙྰ་ཁེ་བརྒྱ་བཞི་འདུས་ཡིད་པ་དང་།      ལིན་ཙྰ་ཁེ་ཉིས་བརྒྱ་དང་དུ་ལྷ།  
 ལྷགས་ཙྰ་ཁེ་གསུམ་འདུས་ཡིད།      བག་ཕྱེ་ཁེ་བརྒྱ་རེར་གེ་ཙྰ་ཁེ་སྐོ་བརྒྱ་ད་  
 དང་།      ལིན་ཙྰ་ཁེ་ཉིས་བརྒྱ་དང་རེ་བརྒྱ་ད།      ལྷགས་ཙྰ་ཁེ་བཞི་དང་ཆ་  
 བས་དོ་འདུས་ཡིད།      ན་ས་ཕྱེ་ཁེ་བརྒྱ་རེར་གེ་ཙྰ་ཁེ་དུག་དང་།      ལིན་  
 ཙྰ་ཁེ་ལྷ་ལྷ་བརྒྱ་དང་ཞེ་བཞི།      ལྷགས་ཙྰ་ཁེ་བརྩུན་འདུས་ཡིད།      གཏིར་  
 དངོས་རྒྱ་བ་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱ་དང་།      ན་ས་ཕྱེ་ལི་འདུས་ཚད་དེ་འབྲས་དང་བག་  
 ཕྱེ་ལས་མཐོ།

ཡང་ལྷ་བ་ནི་ལྷས་ཕྱིན་སྐོ་གཤིབས་པ།      འབྲས་ཁེ་བརྒྱ་རེར་ལྷས་ཕྱིན་  
 སྐོ་ཁ་བ་ཡང་དང་པོ་ཙྰ་ཁེ་0.18 འདུས་ཡིད་པ་དང་།      ལྷས་ཕྱིན་སྐོ་ཁ་བ་  
 ཡང་གཉིས་པ་ཙྰ་ཁེ་0.05 དང་།      ལྷ་ཁེ་སྐོན་ཙྰ་ཁེ་3.5 འདུས་ཡིད།  
 བག་ཕྱེ་ཁེ་བརྒྱ་རེར་ལྷས་ཕྱིན་སྐོ་ཁ་བ་ཡང་དང་པོ་ཙྰ་ཁེ་0.46 དང་།      ལྷས་  
 ཕྱིན་སྐོ་ཁ་བ་ཡང་གཉིས་པ་ཙྰ་ཁེ་0.06 དང་།      ལྷ་ཁེ་སྐོན་ཙྰ་ཁེ་2.5 འདུས་

ཡོད། ན་ས་སྤྱེ་ཁི་བརྒྱ་རེར་ལྷན་ཞིན་སོ་ཁ་བ་ཡང་དང་པོ་རྟོ་ཁི 0.47 དང་།  
 ལྷན་ཞིན་སོ་ཁ་བ་ཡང་གཉིས་པ་རྟོ་ཁི 0.12 དང་། ལྷི་ཁི་སོན་རྟོ་ཁི 3.6  
 འདུས་ཡོད། ལྷན་ཞིན་སོ་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་། ན་ས་སྤྱེ་ལི  
 འདུས་ཆོད་འབྲས་དང་བག་སྤྱེ་ལས་མང།

ཤིང་རུ་བརྒྱན་པ་ལི་འབྲས་དང་བག་སྤྱེ་ཆོད་མ་ནི། ཆོད་དང་ཐུན་  
 པ་ལི་འབྲས་དང་བག་སྤྱེ་པན་ཚུན་གཤིབ་ས་པ་ཡིན། གས་རྟེ་འབྲས་དང་  
 བག་སྤྱེ་འཇམ་པོ་ཁྱེར་ནས་གཤིབ་ས་ན། དེ་ཆོར་འདུས་ཡོད་པ་ལི་ཐུན་བརྒྱད་  
 གྱི་ཁྱུང་ཆ་ནས་སྤྱེ་ལས་ད་རུང་རུང་ཟད་དམན།

ལྷིང་བཤད་ན། ན་ས་སྤྱེ་ལི་ཁྱུང་ཆར་མངར་ཆ་ཅམ་འབྲས་དང་བག་  
 སྤྱེ་ལས་རུང་ཟད་ཞན་པ་ལས། ཟས་བརྒྱད་གཞན་དག་ཆོད་མ་འབྲས་དང་  
 བག་སྤྱེ་ལས་མང། དེར་བརྒྱས་ན། ན་ས་སྤྱེ་ནི་ཟས་བརྒྱད་ཀྱི་རིན་ཐང་  
 ཆེས་ཤིན་རུ་མཐོ་བ་ལི་འབྲས་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་འབྲས་རིགས་ནང་  
 གི་རིན་པོ་ཆེ་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོར་གཞི་བྱས།

## ཆོད་མ་ཐོས་ན་པན་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

ཆོད་མ་བཞོལ་ས་ཤིན་རུ་མང་པས། ཆོད་མ་གསར་བ་བཞོས་པ་འཕ་  
 བཅོས་ནས་ཐོས་ན་ཆོད་མ་རྩ་ཅང་ཞིམ་པོ་ཡིན། ཐོས་མི་ཆོར་ན་ཚུ་ཆུ་ཡིས་  
 ཐང་ས་པ་འཕ་བརྒྱལ་ན་ཡང་ཆོག ཟ་མི་རུང་བ་ལི་ལོ་མ་སེར་པོས་པག་གསོ་བ་  
 དང་། རུལ་སྤང་བ་ལི་ཕྱག་ས་པག་ས་ཀྱིས་ཐུང་ས་ལུང་ལས་ན་ཡང་ཆོག  
 ཆོད་མར་ལྷན་ཐུང་གསོ་བ་ལི་དངོས་པོ་ཤིན་རུ་མང་པོ་འདུས་ཡོད་པས།

ལུས་སྤྱད་པ་དེ་ཐང་ཡོང་པར་བྱེད་ཐུབ། དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོལ་ས་མིང་མི་  
ཅུང་པའི་ཟས་རིགས་ཞིག་ཡིན།

ཚོང་མར་“ལུས་ཕྱིན་སྟོག་པ་”ཟེར་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད། གལ་  
རྒྱུ་ནི་མི་ལུས་སྤྱད་པ་ལུས་ཕྱིན་སྟོག་པ་དཀོན་ཆེ། རྒྱ་ཁར་དང་ཕྱོས་འབྲུགས་  
ཆམ་ནད་འབྱུང་སྟེ་བ་དང་སྦྱི་མོ་རྒྱ་མ་པར་འཁྱུར་ངེས། ལ་སེར་དང་གེ་བྱུ་  
པོ་ཆེ་ལེ། ཡིག་ཆེ་ལེ། ཐུན་མ་ལེ་ལྷུ་གུ། ལ་ཙེ་ཐུན་པོ། ལྷན་ཆེ་སྟགས་  
མ་དང་པོ་ཆོས་ཆེ་ན་ཆེ་དེ་དག་ཐུན་འགྲོག་བྱེད་ཐུབ་ཆུང་ད།

ཚོང་མར་ད་ཅུང་“ལུས་ཕྱིན་སྟོག་པ་ཨང་གཞིས་པ་”ཟེར་བའི་དངོས་པོ་  
ཞིག་ཀྱང་ཡོད། མི་ལ་ལུས་ཕྱིན་སྟོག་པ་དེ་རིགས་དཀོན་ན། ཟས་འཁྱུ་བ་  
མི་ལེགས་པ་དང་ལུས་ལྟོབས་ཞལ་པར་འཁྱུར་ངེས། མ་ཆུག་མ་ཐར་མ་ཆུང་དང་  
ཁ་འགྲུ་མ་གསལ་དང་། ཅེ་རྒྱ་མ་པ་སྟགས་ཀྱི་ན་ཆ་འབྱུང་ངེས། ཅི་ཆེ་ལེ་  
དང་པོ་ཆེ་ལེ། ཡང་པའི་ཆེ་ལེ། ཡིག་ཆེ་ལེ། ཅིན་རྒྱ་ཆེ་ལེ། ལ་སྤྱག་གི་ལོ་  
མ་སྟགས་ཐུ་ཆོང་ཆོང་མ་ལེན་དང་ལུ་ལུས་ཕྱིན་སྟོག་པ་ཨང་གཞིས་པ་འདྲེས་ཡོད་”  
པས། ཚོང་མ་དེ་དག་མང་པོ་ཆོས་ན་མོང་གི་ན་ཆེ་དེ་དག་མེད་པར་གཏོང་  
ཐུབ།

གལ་རྒྱུ་ནི་དང་ཆོས་ཚོང་དགར་དང་ཐུན་མ་ལེ་ལྷུ་གུ། པད་མ་ལེ་ཙེ་པ་སྟགས་  
ཀྱི་ཚོང་མ་མང་པོ་ཆོས་ན་ཐུག་ཅུ་པའི་ནད་ཀྱང་ཐུན་འགྲོག་བྱེད་ཐུབ། ཚོང་  
མར་ད་ཅུང་“ལུ་གས་ཆུ་”ཟེར་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། མི་ལེ་ཐུག་ཅུ་  
ལུ་གས་ཆུ་དཀོན་ན་ཐུག་ཞལ་པའི་ནད་འབྱུང་ཆུ། བན་ཆེ་ལེ་དང་པོ་ཆེ་ལེ།  
ཅི་ཆེ་ལེ་ཅུང་མང་པོ་ཆོས་ནས་ཐུག་གསོ་ཐུབ། གལ་རྒྱུ་ནི་ལུ་གས་ཆུ་ན་ཅུ་ཆོང་མ་ཐོས་  
ན་ཆུག་པ་སྟེ་མོང་གཏོང་ཐུབ།

## ཐས་མང་ར་མོ་མང་པོ་ཐོས་ན་ཨི་བཟང་།

ཀ་ར་ནི་ཐས་བཅུད་ཀྱི་རིན་ཐང་འཛིན་པ་འི་ཐས་རིག་ས་ཤིག་ཡིན་པ་ལྟར་།  
གཤིས། འཇུ་བ་འི་དབང་པོས་དེ་འཛིན་ལེན་སྟེ་མོར་བྱེད་ཐུབ། སེལ་  
ཏོག་དང་ཆོད་མ། སྤང་ཅི། འོ་མ་དང་ཐས་མང་ར་མོ་གཞན་དག་ཆང་  
མ་འི་ནང་དུ་ཀ་ར་འདྲེས་ཡོད། ཀ་ར་དང་ཏེན་རྩུབ་མཚུངས་པར་ཐན་དང་  
ཚུར་ལྷུར་པ་འི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན།

ཀ་ར་ནི་འཇུ་བྱེད་དབང་པོ་འི་རྒྱུད་རིམ་དུ་མཁྱེན་པ་ལྷུར་དུ་སོ་སོར་འབྱེད་  
སྐབས་སུ། མི་འི་ལུས་སྤང་དང་སྦྱི་ག་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པར་ཆོ་བ་འི་རྣམས་པ་  
མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ། དེ་འི་སྦྱིར་ཐང་ཆད་ཆོད་ལས་འདས་པར་བྱུང་ཆོག་ར་  
ཅུང་ཟད་ཐོས་ན་ལུས་སྤང་ལ་པན་ཐོགས།

འོན་ཀྱང་ཀ་ར་ཐོས་ནས་མང་སོང་ན་གནོད་པ་འདྲ་ཡོད། མིར་ཉིན་  
ཞག་གཅིག་ལ་ཏེ་ལམ་ཀ་ར་ཁི་བཟུ་མཁོ། དེར་ཀ་ར་དང་ཀ་ར་འདྲེས་ཡོད་  
པ་འི་ཁ་ཐས་སྟེ་ཆོགས་ཐེ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཐང་ས་ཤིག་ཏུ་ཀ་ར་དེ་འདྲ་མང་  
པོ་ཟ་མི་དགོས།

མི་འི་ལུས་ཁོག་ཏུ་ཆོད་ལས་འདས་པ་འི་མངར་ཆ་དེ་ཆོས་དུ་འཇུར་ཐུབ།  
གལ་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ངལ་ཚོ་མི་བྱེད་པར་ཐན་དང་ཚུར་པ་འི་དངོས་པོ་འི་ཆོད་པ་ལྟར་།  
འཛིན་པ་འི་ཁ་ཐས་ཐོས་ན་ཆོན་པོ་ཡོང་བ་སྟེ། ཟ་མ་མ་ཐོས་གོང་ཁ་ཐས་  
མངར་མོ་མ་ཐོས་ན་བཟང་། རྒྱ་མཚན་ནི་དེས་འཇུ་བ་འི་བརྒྱན་བཤེར་གྱི་དྲུངས་  
སྦྱིགས་ལ་གནོད་རྒྱུ་དང་། ཟ་འདོད་ལ་བྱུགས་རྩེན་ངན་པ་ཐེངས་རྒྱ་ཡིན།

**མོ་ག་པ་ཅུང་བད་བ་དཔོ།**

མོ་ག་པ་ནི་ཆེ་མ་དུ་ས་མ་ལི་ཆོ་ད་མ་ཞིག་ཡིན་པ་ས།      བ་ཆོ་ས་འབྲུག་ས་  
 བ་མི་མ་ཆོ་ད་མ་དང་།      བོ་ཅོ།      ཅོ་ཅོ་ཞུ་བུ་ལི་མ་མ་མ་ཆོ་པ་མ་ཆོ་ཅོ་ད་དེ་  
 བ་མོ་མ་ན་མ་མ་མོ་ག་མ་མེད་པ་ད་ག་པ།

མོ་ག་པ་ས་ཟས་འདོད་མེད་སྒྲུབ་མྱེད་སྤྱད་པ་ར་མ་ཟད།      ད་ཅུང་འཇུ་  
 རྒྱུ་དང་ནད་འཇུ་སྤྱོད་མོ་ག་སོད་པ་དང་ན་ཚོ་མར་པོར་སྒྲུབ་གསོ་མྱེད་སྤྱད་པ་འི་"  
 ལུས་པ་ཡོད།

[illegible]

མ་ཞོང་དག་པ་ཡོད་པ། བཞོན་པ་སྒྲིལ་ཞོང་དག་པ་ཡོད་པ། མ་  
 ཞོང་མེད་པོ་སྒྲིལ་པ་དང་སྒྲིལ་པ་ཞིག་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལེན་པ་གསོ་བ་ཡོད།  
 མཉམ་ཆ་ཡོད་པ་ཆོང་མཉམ་ཆ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལེན་པ་གསོ་བ་ཡོད།

དབྱར་ཁ་དང་སྒྲིལ་པ་ཞིག་ལྟ་བུ། མི་རྒྱུ་མཉམ་ཆ་ལྟ་བུ་དང་ཆོང་བ་  
 སྒྲིལ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ། སྒྲིལ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་དང་དབྱར་  
 གནོད་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། ལམ་ལྟ་བུ་དེ་དག་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་  
 ཡོད་པ་ལྟ་བུ། རིན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། མི་  
 ལ་ལས་སྒྲིལ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། རིན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། རིན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།  
 སྒྲིལ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། རིན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། རིན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། རིན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།

## ལ་ཙ་བཞད་པ།

ལ་ཙ་ཞིག་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། དེ་ལྟ་  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། དེ་ལྟ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།  
 ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ།

འབྱུང་བ་ལི་འབྱུང་ཁྱུང་ས་ཡིན། ལ་ཙཱ་ལ་ལྷ་ཡིག་ས་ཤིན་ཏུ་མང། ཆེ་བ་  
 དབྱིབས་ཆེ་ཞིང་ག་འབྱུག་པོ་དང། རྒྱ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་ཆང་མས་  
 ཤེས་པ་ལི་མི་ཙཱ་ལ་ (རིན་ལོན་ལ་ཡང་ཟེར།) སོགས་ཡིན། ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་  
 འབྱུག་ཆང་ཏུང་བས་ཆེ་རྒྱུ་དེ་འབྲེལ་བཅན། དེ་ལས་ལྷ་གྲེ། དབྱིབས་  
 རྒྱུང་བ་དང་ག་ཤམ་པ། རྒྱུ་ལི་འབྱུག་ཆང་ཏུང་བ་ལི་ལ་ཙཱ་དེ་དཔེར་ན།  
 ཡང་ཙཱ་ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ལི་འབྱུག་ཆང་མང་བས་ཆེ་རྒྱུ་ཡང་བཅན།  
 རྒྱུ་ལི་ལ་ཙཱ་ལི་འབྲས་ལྷ་དང་ས་པོན་ཏུ་ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ཆང་པོ་ཡོད། གལ་ནེ་  
 མ་ཐོས་སོང་བ་ལྷ་ས་པོ་ཙཱ་ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ལི་འབྱུང་ཁྱུང་ཡིན།

ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ལི་ཐོ་བ་གསོ་བ་ལི་ལྷ་ལྷ་ཡིག་ལི་ཐོ་བ་ས། ཆང་རན་  
 པར་ཐོས་ན་འཆུ་ཕྱེད་ཁྱུང་བ་ལི་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ལི་ཐོ་བ་དང་ཐོ་བ་དང་ལྷ་ཡིག་ལི་ཐོ་བ་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 པ་དང། རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་པར་ཐོས་སོགས། དེར་ཁྱུང་ཆ་འཁོར་འཁོར་ཕྱེད་  
 པར་ཐོས་ཐོས་ཏུ་གཏོང་བ་ལི་ལྷ་ས་པོ་ཡོད། ཐོས་ཐོས་ཐོས་ཐོས་ཐོས་  
 དམར་ཞིང་ཏུ་ལ་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 དང། ཁྱུང་ལྷ་ཡིག་དང། ཡང་བ་ལེ་ལ་ཡ། ལྷ་ཡིག་ལེ་ལ་ཡ། རྒྱ་  
 མང་ཕྱེད་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་

ལ་ཙཱ་ལྷ་ཡིག་ལི་ཐོ་བ་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་  
 ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཡིག་

ག་པ་འཛིབ་ལེན་བྱེད་པ་ལི་འབྱུང་ཁྱུང་ས་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་རེ་བ་མ་འདུག  
 རྒྱ་མཚན་ནི། ལྷན་ཕྱིན་སོ་ག་བ་ནི་ཆོད་མ་དང་སེལ་རྟོག་ནང་དུ་མང་པོ་བྱུང་  
 ཡོད། དཔེར་ན་ཤུན་ཆེར་འདྲེས་ཡོད་པ་ལི་ལྷན་ཕྱིན་སོ་ག་བ་ལ་ཙུ་ལས་གསུམ་  
 ཆ་གཅིག་ཙུ་ལས་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ཤུན་ཆེར་ཆུ་མ་གང་  
 རོས་ན་དག་ལ་རྒྱ་ཅང་མེད། ལ་ཙུ་མྱང་དོ་དང་བྱེད་ཀ་ཙུ་མོས་ན་དོ་མ་དེ་  
 འདྲ་སྒྲ་མོ་མ་མེད། ཤུན་ཆེར་ཆུ་མ་གང་དུ་ཡོད་པ་ལི་ལྷན་ཕྱིན་སོ་ག་བ་ལི་བལྟས་  
 མེད་ཀྱི་ཆོད་དེ། ལ་ཙུ་མྱང་དོ་དང་བྱེད་ཀ་ལས་མང་། དེ་ལི་བྱིར་ལ་  
 ཙུ་མོས་ན་མ་ཤོ་མས་པ་ལི་མི་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་དེ་ལ་ཉ་མ་བ་མ་སྒྲེས།

རྒྱ་མོད་དང་བསྐྱལ་བ་ལི་ལ་ཙུ་མི་ལྷན་ཕྱིན་སོ་མང་པོ་བསྐྱལ་ས་པས།  
 རྒྱ་བ་རེ་ཞིམ་དུ་གཏོང་བ་ཙུ་ལས་ཟས་བཅུད་ཀྱི་རིན་པང་ཅང་མེད། ལ་  
 ཙུ་མོ་ཆོ་ཁ་ནང་དུ་སོང་རྒྱུ་མཆིལ་མ་མང་པོ་ཐོན་ནས་ཟ་མར་སྒོན་པར་.....  
 བཅུད་བས་སྒྲ་མོར་མིན་ཐུབ། ལ་ཙུ་ལ་ཟ་འདོད་སྒྲེལ་སྒོན་བྱེད་ཐུབ་པ་ལི་  
 ལྷན་པ་ཡོད་ཅུང་། གལ་ཏེ་དེར་ཟས་རོགས་མང་དུ་གས་སུ་བཏེན་ན། ཁ་  
 ཟས་གཞན་ཀྱི་ཟས་བཅུད་སྒྱུར་ལེན་བྱེད་པར་རེ་ཅུང་དུ་གཏོང་ཡོད། དེར་  
 མ་ཟད། ལ་ཙུ་མ་ཆིལ་མ་མང་པོ་ཐོན་དུ་བཅུག་པ་དེ་ནི། ཟས་འདུ  
 བར་མཐོ་བ་ལི་སྒྲ་ཆུང་མ་ཡིན་ཏེ། གཙོ་བོ་ནི་སྒྲིས་ལུགས་ཤིག་གི་སྒྲུང་  
 རྒྱུང་རང་བཞིན་བྱིར་མཆོན་པ་དེ་ཡིན། མཆིལ་མ་མང་དུ་གས་སུ་ཐོན་པ་  
 ནི། ཆོ་རོ་རེ་ཞེན་དུ་གཏོང་བ་དང་གཞོན་པ་ཆ་ཤས་ཤིག་གཏོང་བ་ཡང་མོར་  
 འབྱུང་བ་དེ་ཡིན། གལ་ཏེ་ལ་ཙུ་མོས་ནས་མང་སོང་ན། མོ་བ་ལི་ནང་དུ་ཁ་  
 ནང་དང་མཆོངས་པ་ལི་བསྐྱེད་གཞེར་མང་པོ་ཐོན་པ་དང་། རྒྱ་མ་མང་པོ་འཕེལ་  
 ནས་མོ་བ་ལི་ནང་གི་གཡོ་འབྱུང་དུ་གས་སུ་རྒྱུར་ཏེ་གསུམ་པ་ན་བ་ལི་སྒྲུང་བ་བྱུང་.....

[illegible][illegible]

# གྱིས་པ་ཚོས་པོ་ཚེའི་མང་པོ་མ་ཟ།

པོ་ཚེའི་པོ་བ་ཞིས་ལ། ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འཛིན་ས་པས། མང་པོ་ཚོས་  
 བ་ཁྲག་གསོ་བྱས། འོན་ཀྱང་གྱིས་པ་ཚོར་པོ་ཚེའི་མང་པོ་ཟ་བར་སྒྲེལ་རྒྱུ་ཕྱིན་  
 མི་འོས། རྒྱ་མཚན་ནི་ཟས་རིགས་པལ་ཆེར་ལས་ཀྱི་གྱི་ཚུང་བད་ཚུང་ལྟེ།  
 ལེན་གྱི་མང། ཟས་རིགས་ནང་གི་ཀྱི་ནས་རྒྱ་མའི་ནང་དུ་བཟན་པ་ལེར་  
 ཀྱི་ཀྱི་ཡན་དུ་རྒྱུར་རྒྱུ་གཞི་ནས་མི་ལེ་ལུས་སྤང་གིས་འཛིབ་ལེན་དང་མེད་ཚྭ་དྲ་  
 ཕྱིན་བྱས། འོན་ཀྱང་པོ་ཚེའི་ནང་དུ་ཚོ་སྐྱོན་ཡན་མང་པོ་འདྲེས་ཡོད།  
 དེས་སྔོ་བར་འཆུ་སྐབས་སུ། ཀྱི་དང་བཞུ་མི་རྣམས་པའི་ཚོ་སྐྱོན་ཀྱི་འདྲེས་  
 རྒྱུ་རྒྱུར་ནས་མི་ལེ་ལུས་སྤང་གིས་འཛིབ་ལེན་དང་མེད་ཚྭ་དྲ་སྔོ་མོར་ཕྱིན་དུ་མི་  
 འཆུག རྒྱན་ལན་གྱི་ཁ་ཟས་ནང་དུ་ཀྱི་འདྲེས་ཚོད་ཚུང་བད་ཚུང་ལྟེ།  
 གལ་ཏེ་གྱིས་པ་ཚོར་པོ་ཚེའི་རྒྱུན་དུ་མང་དགས་སུ་བ་ཅུ་བཅུག་ན། ལུས་  
 ཀྱང་མ་ཆགས་པའི་ནད་དང་ལུས་པ་མཉེན་མོ་སྐྱོན་གྱི་དཀོན་པའི་ནད་  
 རྒྱེན་ཐེབས་ཡོད།

## མིས་དབྱར་ཁ་ལས་དབྱུན་ཁར་ཟས་མང་པོ་ ཟ་བྱུང་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན།

མི་ཞིག་འཚོ་བ་དང་བྱ་བ་ལས་ན། ཚོ་རྣམས་ཏེ་བྱ་བ་རྒྱུ་པའི་སྒྲོལ་ས་  
 ལུགས་དགོས། ཚོ་རྣམས་དེ་རིགས་ནི་ཁ་ཟས་ཁོག་པའི་ནད་དུ་རྒྱས་འཁྱུར་གྱི་